

日付	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	ごはん、キャベツの味噌汁、エビ茶巾蒸し、青梗菜とさつま揚げの煮浸し、のり佃煮	ごはん、かき卵とわかめの味噌汁、鯖の煮付け、白菜とアサリの胡麻和え、五目豆、果物	ひなまつりケーキ、煎茶	カレーライス、香の物、ツナサラダ、いちごヨーグルト
2	卵かゆ、ブロッコリーと鶏ささ身の炒め煮、しば漬、果物	ごはん、お吸い物、松風焼き、ぜんまいの煮物、キャベツとわかめの辛子和え、果物	ひなあられ、煎茶	ごはん、玉葱の味噌汁、厚揚げのオイスターソース煮、カリフラワーのフレンチサラダ、沢庵漬
3	ごはん、カブの味噌汁、豚肉と野菜の炒めもの、南瓜の含め煮、のり玉ふりかけ	ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、菜の花の辛子和え、春野菜の炊き合わせ、果物	ひなまんじゅう、煎茶	ごはん、白菜とベーコンのどろみスープ、鶏肉団子とカブの煮物、二色ナムル、さつま芋と切り昆布の煮物
4	ごはん、なめこの味噌汁、エビすり身のくず煮、インゲンの生姜醤油和え、のり佃煮	ごはん、スープ、肉野菜いため、切干大根の煮付け、冷奴、果物	芋ようかん、煎茶	ごはん、南瓜の味噌汁、タラと野菜の煮込み、ピーマンのきんぴら、カニと胡瓜の酢の物
5	ごはん、白菜の味噌汁、コンビーフとポテトの玉子焼き、ほうれん草のソテー、ふりかけ	サンドイッチ、コンソメスープ、ポテトサラダ、フルーツヨーグルト	チョコレート菓子、ミルクティー	ごはん、お吸い物、鰯のおろし煮、マカロニサラダ、キュウリのキムチ和え
6	ごはん、玉葱の味噌汁、白身魚のやわらか煮、キャベツのお浸し、のり佃煮	ごはん、もやしの味噌汁、スズキの磯部揚げ、ブロッコリーの和風サラダ、さつま芋と切り昆布の煮物、果物	クリームパン、牛乳、麦茶	ごはん、かき玉汁、鶏肉団子と春野菜の煮物、大根と胡瓜のサラダ、金時豆の甘煮
7	ごはん、じゃが芋とわかめの味噌汁、納豆、小松菜の煮浸し、のり玉ふりかけ	ごはん、かぶの味噌汁、海老カツ、サラダ、南瓜の含め煮、果物	人形焼、玄米茶	ごはん、ほうれん草の味噌汁、白身魚のネギ味噌焼き、ブロッコリーと小エビのサラダ、沢庵漬
8	ごはん、大根の味噌汁、半ペン煮、いんげんの胡麻和え、たいみそ	ごはん、厚揚げの味噌汁、鯖の味噌煮、さつま芋のいとこ煮、チンゲン菜のお浸し、果物	抹茶ババロア、紅茶	五目鶏めし、金目鯛の潮汁、卵豆腐のエビあんかけ、ポテトサラダ
9	ごはん、豆腐とネギの味噌汁、春キャベツと卵の炒め物、ひじきの煮物、ふりかけ	ごはん、なめこの味噌汁、豚肉のくわ焼き、大根とホタテの煮物、胡瓜の中華和え、果物	マンゴープリン、ウーロン茶	ごはん、南瓜の味噌汁、カレイの煮付け、きのこささ身の深山和え、いんげんのソテー
10	ごはん、じゃが芋の味噌汁、お魚豆腐揚げ、ほうれん草のお浸し、かつおふりかけ	ごはん、お吸い物、金目鯛の煮付け、小松菜と焼き椎茸のゴマ和え、ごぼうとレンコンのしぐれ煮、果物	カルシウムせんべい、玄米茶	ごはん、白菜の味噌汁、肉団子の甘酢煮、さつま芋の煮もの、胡瓜の浅漬
11	ごはん、お麩の味噌汁、高野豆腐の卵とじ、サラダあけほのソース、たいみそ	かき揚げそば、じゃが芋の含め煮、金時豆の甘煮、果物	よもぎまんじゅう、煎茶	ごはん、豆腐とほうれん草の味噌汁、鰯の南蛮漬、大根と揚げボールの煮物、もやしと三つ葉の和え物
12	ごはん、ワカメの味噌汁、厚焼き玉子、白菜とさつま揚げの煮浸し、ねり梅	ごはん、豚汁、コロッケ、蒸し茄子の和え物、白すおろし、果物	フルーチェ（ピーチ）、カフェオレ	ごはん、お吸い物、メカジキのマヨネーズ焼き、キャベツとワカメの酢の物、五目煮豆
13	ごはん、玉葱の味噌汁、マスの西京漬焼き、じゃが芋のきんぴら、ふりかけ	ごはん、キャベツの味噌汁、からすかれいの磯部焼き、ブロッコリーとホタテの炒め物、ハスと人参の酢の物、果物	くずまんじゅう、煎茶	ごはん、中華スープ、麻婆豆腐、切干大根の煮付け、ほうれん草のナムル
14	ごはん、里芋の味噌汁、納豆、チンゲン菜のお浸し、のり佃煮	ごはん、ワカメの味噌汁、薄切り肉のロールカツ、スパゲッティサラダ、ふきと筍の煮付け、果物	フルーツヨーグルト、紅茶	チャーハン、ワンタンスープ、ツナサラダ、果物
15	ごはん、長ネギの味噌汁、和風スクランブルエッグ、オクラのゴマ和え、たいみそ	桜えびごはん、お吸い物、牛肉の有馬煮、揚げ出し豆腐、ホワイトアスパラのサラダ、果物	おせんべい、玄米茶	ごはん、南瓜の味噌汁、ホキの煮付け、新玉葱とワカメのサラダ、沢庵漬
16	ごはん、大根の味噌汁、京風高野の含め煮、ほうれん草の磯香和え、しそふりかけ	ごはん、カブの味噌汁、鰯のカレーソテー、じゃが芋のスープ煮、紫キャベツのコールスロー、果物	キャラメルゼリー、紅茶	アサリご飯、イワシのつみれ汁、巾着たまご、インゲンの当座煮、金時豆の甘煮
17	ごはん、えのきと絹さやの味噌汁、サンマの蒲焼、ほうれん草の煮浸し、のり佃煮	ごはん、お吸い物、鯖とピーマンの揚げ浸し、トマトのサラダ、カブと竹輪の煮物、果物	ミニあんパン、玄米茶	ごはん、白菜の味噌汁、鶏つくねの照り焼き、胡瓜とキノコのサラダ、きんぴら大根
18	ごはん、ニラの味噌汁、えび玉あんかけ、南瓜のヨーグルトサラダ、ふりかけ	春のお食事会	ビスケット、カフェオレ	ごはん、お吸い物、鶏肉の照り焼き、もずくと長芋のポン酢和え、きんぴらごぼう
19	ごはん、ほうれん草の味噌汁、納豆、ウドの皮入りのきんぴら、ねり梅	スパゲッティミートソース、野菜スープ、ひじきと新玉葱のサラダ、果物	クレープ、ロイヤルミルクティー	ごはん、白菜とベーコンのどろみスープ、擬製豆腐、春野菜のさっと煮、白滝の中華炒め
20	ごはん、茄子の味噌汁、和風スクランブルエッグ、さつま揚げと切り昆布の煮物、のり佃煮	ごはん、もやしの味噌汁、牛肉とレタスの炒め物、ほうれん草のわさび和え、根菜の煮物、果物	いちごババロア、紅茶	ごはん、若竹汁、豆腐のひき肉あんかけ、里芋の煮ころがし、キャベツのカレーマヨネーズ和え
21	ごはん、豆腐と油揚げの味噌汁、いとよりの煮付け、ほうれん草の胡麻和え、たいみそ	ごはん、なめこと長葱の味噌汁、海老団子と厚揚げの煮合わせ、ズッキーニと茄子の天ぷら、チキンサラダ、果物	ドームケーキ（カスタード）、煎茶	ごはん、中華スープ、八宝菜、三色ナムル、じゃが芋のきんぴら
22	ごはん、大根の味噌汁、車麩の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、ふりかけ	ごはん、野菜スープ、かれいの揚げおろし煮、マカロニサラダ、さやえんどうのソテー、果物	和菓子（練りきり）、煎茶	ごはん、白菜の味噌汁、すきやき、茄子の生姜焼き、トマトサラダ
23	ごはん、もやしの味噌汁、葱入り玉子焼き、切干大根の煮付け、ねり梅	ごはん、豆腐とじゃがいもの味噌汁、豚肉の生姜焼き、小松菜の煮浸し、キャベツの甘酢漬、果物	やわらか海老せん、煎茶	ごはん、お吸い物、鯖の煮付け、かぼちゃのそぼろ煮、ほうれん草の胡麻和え
24	ごはん、茄子の味噌汁、納豆、ひじきの煮物、ふりかけ	ごはん、カブの味噌汁、ぶりの照り焼き、新玉葱と豆腐のサラダ、五目豆、果物	オレンジゼリー、紅茶	ごはん、わかめと長ネギの味噌汁、和風ハンバーグ、ポテトサラダ、インゲンの和え物
25	ごはん、ニラの味噌汁、赤魚の粕漬焼き、ほうれん草の磯香和え、ぬか漬	ごはん、豆腐と油揚げの味噌汁、白菜と肉団子のスープ煮、茄子とピーマンのなべしき、なめ茸のおろし和え、果物	シュークリーム、カフェオレ	ホタテと根菜の炊き込みごはん、お麩の味噌汁、鮭の若草焼き、大根と鶏の炒り煮、果物
26	ごはん、じゃが芋の味噌汁、シーフードたまご焼き、人参のきんぴら、のり佃煮	ごはん、キャベツの味噌汁、親子煮、大根とカニのサラダ、南瓜の含め煮、果物	黒糖まんじゅう、ほうじ茶	ごはん、けんちん汁、チンゲン菜の挽き肉あんかけ、高野豆腐の含め煮、ゴマネーズポテト
27	ごはん、小松菜の味噌汁、炒り豆腐、白菜の煮浸し、かつおふりかけ	ごはん、お吸い物、白身魚の西京焼き、炊き合わせ、春菊のお浸し、果物	どらやき、煎茶	ごはん、豆腐の味噌汁、肉じゃが、キャベツの辛子和え、黒豆
28	ごはん、キャベツの味噌汁、タラの煮付け、インゲンの生姜和え物、のり佃煮	きつねそば、里芋の煮物、大根の中華サラダ、ヨーグルト、いりこ菜めしオニギリ	ミルクゼリー、ストロベリーソース、レモンティー	ごはん、コーンスープ、ロールキャベツ、レバーの煮付け、もやしの梅肉和え
29	ごはん、生揚げの味噌汁、えび玉あんかけ、レンコンの炒め物、ねり梅	ごはん、つみれ汁、タラの甘酢あんかけ、大根とさつま揚げの煮物、キュウリの浅漬、果物	せんべい、玄米茶	ごはん、干しエビのスープ、酢豚、小松菜の煮浸し、カリフラワーとコーンのサラダ
30	ごはん、カブの味噌汁、半ペンの卵とじ、ピーマンのきんぴら、ふりかけ	ごはん、玉葱の味噌汁、蒸し鶏の香味ソース、カニと切干大根の胡麻和え、さつま芋のいとこ煮、果物	クッキー、ロイヤルミルクティー	ごはん、お吸い物、マスの木の芽焼き、卵の花、新玉ネギとわかめのサラダ
31	ごはん、もやしの味噌汁、五目豆腐の含め煮、トマトのおかか和え、のり佃煮	ごはん、えのき茸とわかめの味噌汁、白身魚の煮付け、茶碗蒸し、長芋の煮物、果物	抹茶あずきゼリー、牛乳、麦茶	ごはん、豆腐と絹さやの味噌汁、肉野菜ロール、ウドとわけぎのぬた、ひじきの煮物